5月 市民カレンダー 5/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(木)	**乳児健診(4か月児)** 香美市立図書館(13:45～) **乳児健診(10か月児)** 香美市立図書館(12:45～)	22(月)	
12(金)	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00)	23(火)	**子宮頸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:00～11:00) **子宮頸がん検診** プラザ八王子(13:00～15:00)
13(土)		24(水)	**乳がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～15:00)
14(日)	**【医】村上内科循環器科**(☎52-0111)	25(木)	
15(月)		26(金)	
16(火)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)	27(土)	
17(水)	**育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターぴらふ(☎59-3121)へ	28(日)	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)
18(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～) **人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	29(月)	
19(金)		30(火)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)
20(土)		31(水)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)
21(日)	**【医】さくら香美クリニック**(☎53-2255)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ

納期限＝ 5月31日(水)

固定資産税 第1期
軽自動車税 全期
(種別割)

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月21日(日)	5月22日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	5月21日(日)		

ペットのトイレのマナーについて

公共の場所や他人の土地、建物などで犬がトイレをすることは大変迷惑となります。

散歩のときは、フンを拾うための袋や、尿を流す水入りペットボトルを持っていくなど、最低限のマナーを守るようお願いします。

【問い合わせ先】環境課環境班 ☎53-1063

6月 市民カレンダー 6/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～） **人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **人権相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00） **人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	6（火）	**子宮頸がん検診 保健福祉センター香北** （9:00～15:00）
2（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	7（水）	**子宮頸がん検診 プラザ八王子**（9:00～15:00）
3（土）		8（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～） **移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館 （10:15～11:15）
4（日）	**【医】同仁病院**（☎53-3155）	9（金）	
5（月）		10（土）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

NO. 147

野菜とツナのチヂミ

材料4人分	
じゃが芋	2個
玉ねぎ	1個
人参	2本
ツナ缶	3缶
白菜キムチ	100g
A 小麦粉	1／2カップ
A 卵	2個
ごま油	大さじ4
ニラ	1／2束
〈合わせだれ〉	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1

1人あたりの野菜の量が200g程度と、たっぷりとれる1品です。つなぎとなる小麦粉が少なめなので、片面をじっくり焼いて裏返すことがポイントです。

①じゃが芋は皮をむいて千切りにし、人参は4㎝の長さで千切りにする。玉ねぎは5㎜幅の細切りにし、ニラは2㎝の長さに切る。
②ボールに①の野菜とざく切りにしたキムチ、ツナ缶（汁ごと）を混ぜ合わせたら、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
③フライパンでごま油大さじ1を熱し、②の半量を広げ、フライ返しで軽く押さえ中火で6～7分焼く。裏返してごま油大さじ1を足し、弱火で4～5分焼き色がつくまで焼く。
④好みで「合わせだれ」をつけていただく。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
387kcal	17.0g	70mg	1.0g